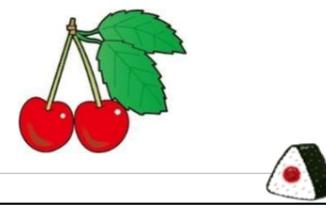


# 2022年5月献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火 憲法記念日	水 みどりの日	木 子どもの日	金	土
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
昼	ご飯 150g 252 0.0 さわらの照り焼き 140 0.8 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 豆腐のみそ田楽 51 0.5 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 558 1.6	ご飯 150g 252 0.0 和風ミートローフ 161 0.6 大根の煮物 49 0.8 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.8	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のケチャップあん 163 1.0 マカロニサラダ 102 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 556 1.8	ご飯 150g 252 0.0 とり天 310 0.6 じゃが芋とツナの煮物 62 0.3 コールスロー 30 0.2 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 668 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鮭のタンドリー焼き 173 1.3 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 青のりポテト 27 0.1 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 524 2.0	ご飯 150g 252 0.0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 さつま芋のレモン煮 61 0.1 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 567 2.1
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のピカタ 240 0.6 大根ともやしのゴマ和え 22 0.4 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 558 1.6	ご飯 150g 252 0.0 ぶりの葱みそ焼き 196 1.2 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 52 0.9 大学芋 84 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 591 2.6	ご飯 150g 252 0.0 肉じゃが 183 0.8 寄せ卵 87 0.2 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.4	ご飯 150g 252 0.0 かにか玉 183 0.8 高野豆腐の煮物 62 0.6 マカロニのナポリタン 19 0.4 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 519 2.0	☆ ☆ 288 0.7 筑前ちらし 130 1.0 厚揚げと野菜煮物 73 0.5 フルーツきんとん 92 0.0 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 587 2.5	

日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
昼	トマトピラフ 268 0.7 タンドリーチキン 197 0.7 ジャーマンポテト 62 0.2 ぜんまいの煮物 11 0.8 きゅうりのゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.8	ご飯 150g 252 0.0 鱈のタルタルソース焼き 161 0.7 車麩の煮物 56 0.5 南瓜の甘煮 39 0.4 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 513 1.9	ご飯 150g 252 0.0 チキンみそかつ 263 1.1 春雨のチャブチエ 49 0.6 青のりポテト 27 0.1 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 595 2.1	ご飯 150g 252 0.0 太刀魚の山椒焼き 183 1.0 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 574 2.0	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 29 0.1 切り昆布の煮物 21 0.8 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 536 2.2	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 ぎせい豆腐 137 0.5 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 人参の甘酢和え 11 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 596 2.2
夕	ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 176 1.8 松風焼き 77 0.5 野菜の甘酢和え 12 0.3 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ 合計 560 2.6	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 162 0.8 だし巻き卵 104 0.4 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 551 1.6	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 マセドアンサラダ 100 0.2 にんじんのしりしり 33 0.2 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 521 1.4	ご飯 150g 252 0.0 いり鶏 190 0.9 かき揚げ 158 0.2 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 614 2.0	ご飯 150g 252 0.0 メルルーサのフライ 177 0.9 ポテトフレンチサラダ 64 0.3 きのこの当座煮 9 0.2 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 506 1.7	

日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
昼	☆ ☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんも含め煮 62 0.6 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 579 3.1	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のトマト煮 188 0.7 ほうれん草のキッシュ 94 0.5 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 554 1.7	ご飯 150g 252 0.0 焼き魚(ほっけ) 90 1.2 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 507 2.6	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 高野豆腐の煮物 65 0.3 キャベツの酢の物 9 0.2 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 528 1.2	ご飯 150g 252 0.0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 ひじきの五目煮 50 0.6 さつま芋の田舎煮 58 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 523 2.5	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 559 1.5
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚しゃぶ 204 1.0 彩り卵焼き 65 0.3 じゃが芋の煮物 65 0.7 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 589 2.2	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 さつま芋のレモン煮 61 0.1 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 510 1.9	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 大根の煮物 49 0.8 ツナサラダ 36 0.6 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 524 2.8	菜飯ごはん 265 0.6 鯖塩焼き 144 0.9 揚げだし豆腐 100 0.6 甘辛ウィンピー 55 0.4 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 568 2.8	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 249 1.3 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 582 2.6	

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 252 0.0 麻婆豆腐 165 1.0 春雨サラダ 55 0.3 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.0	ご飯 150g 252 0.0 ほっけのみそ焼き 91 0.9 あじさい揚げ 103 0.0 ひじきのサラダ 24 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 474 1.6	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 59 0.4 大豆煮物 70 0.2 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 583 1.9	ご飯 150g 252 0.0 鯖のきのこマヨネーズ焼き 176 0.4 がんもの含め煮 61 0.7 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 もやしのカレー炒め 24 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 524 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 おさつサラダ 100 0.2 小松菜のきのこ和え 14 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 587 2.2	ご飯 150g 252 0.0 鯖の西京みそ焼き 148 1.2 南瓜のいとこ煮 86 0.4 きゅうりの中華風 13 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 503 2.2
夕	ご飯 150g 252 0.0 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 56 0.5 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 717 1.3	ご飯 150g 252 0.0 黒酢鶏 200 1.1 プロッコリーのマヨグラタン 72 0.3 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 558 2.3	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ田楽 154 1.1 高野豆腐の煮物 62 0.6 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 きゅうりのゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 512 2.4	ご飯 150g 252 0.0 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 78 0.4 白菜とみかんのサラダ 10 0.3 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 606 2.1	ご飯 150g 252 0.0 太刀魚の幽庵焼き 186 1.5 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 粉ふき芋 23 0.2 きゅうりのゴマ酢和え 8 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.4	

日付	30日	31日					
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	
昼	ご飯 150g 252 0.0 鯖の照り焼き 157 0.9 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.9	ご飯 150g 252 0.0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 582 1.9					
夕	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1.0 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 青菜としめじの和え物 8 0.2 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 528 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鯖のフライ 205 0.7 南瓜のそぼろあんかけ 68 0.4 野菜の甘酢和え 12 0.3 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 545 1.7					



地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢  
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11  
E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp

テイクアウトはカフェ笠松にて。予約・ご連絡は、  
☎ 042-477-0211 まで。

ゆいまあるのお弁当は、なんととっても手作り！手作りならではの温かさを感じます。ちょうど良い味加減・量で箸が進みます。おかずもとても美味しいです。彩りもあり、食べる前から気分も上がります！  
このようなお弁当に私の家族も大絶賛で、すっかりファンになっています。美味しいのにカロリー計算されていて栄養面の配慮や柔らかく噛みやすいことで、ご利用者様にも安心して食事を楽しめるお弁当です。ヘルパーステーション！

◎ キャンセルや予約は、前日の昼12時までにはお願いします。

- ◎ 食材仕入れの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◎ お弁当は受け取ってから2時間以内にお召し上がりください。
- ◎ お弁当の配達時間は、交通や天候などの事情により前後する場合がございますので、ご了承ください。
- ◎ 表示されている塩分はご飯に添えてある、梅干しの塩分は含まれていません。(小梅干し1個 塩分0.4g)
- ◎ 電子レンジで温める場合は、フタをはずしてラップをかけてください。(目安)500W1分30秒

◎ お弁当お届け時間のご指定につきましては、承りかねます。あらかじめご了承ください。

献立表について

6月の献立表は5月末にお弁当と一緒に配布します。お手元に届かない方で、ご希望があれば、ご連絡ください。手配いたします。